



Richtige Sitzposition mit Beckenaufrichtung und Chin-in:

Im Sitzen sollten Sie auf eine aufrechte Position achten.

D.h.: Beine parallel, **unterer Rücken gerade**, Schulterblätter zusammenführen, **Kinn einziehen**, die Halswirbelsäule lang machen.

Wechseln Sie zwischen angelehnt und freisitzend. Vermeiden Sie Zusammensacken und einen runden Rücken. Vermeiden Sie ein „nach-vorne-strecken“ des Kinns mit starrem Blick auf ihren Bildschirm.



Dehnung des Trapezmuskels:

Der Kopf neigt zur Seite, die Hand übt sanften Zug am Schädel aus. Die gegenüberliegende Schulter zieht Richtung Boden.

je Seite 30 Sek. halten, 2x tägl.



Dehnung des Schulterhebers:

Eine Hand greift hinter dem Kopf zur gegenüberliegenden Schulter. Die andere Hand fixiert den Ellenbogen über dem Kopf. Sie stehen aufrecht mit geradem Nacken und Blick nach vorne. Sie drücken sanft den Ellenbogen mit dem Kopf nach hinten.

je Seite 45 Sek. halten, 2x tägl.



Kräftigung der vorderen Halsmuskulatur:

Auf einem geraden, festen Untergrund liegen Sie auf dem Rücken. Sie positionieren ihre Halswirbelsäule möglichst lang, recken Ihren Hinterkopf zur Wand hinter Ihnen.

Nun üben Sie ein leichtes Doppelkinn aus, und versuchen sanft die Lücken zwischen Boden und Ihrem Nacken zu verkleinern.

3 Sek. halten/3 Sek. lösen, 20 Wiederholungen, 2x täglich

